

karate

shotokan

wadōkai

kyokushinkai

空手の形







karate

officiële technische exameneisen
voor de stijlgroepen

shôtôkan

wadôkai

kyokushinkai

van de

budo bond nederland

door

w. Iuiten

directeur techniek

budo bond nederland

erkend karate leraar b.b.n.

leraar rijksuniversiteit leiden

空
手
の
形

1972



N.V. UITGEVERIJ MEANDER / LEIDEN

ISBN 90 6061 042 3

© N.V. UITGEVERIJ MEANDER / LEIDEN / THE NETHERLANDS

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Woord vooraf

De auteur heeft zich beijverd om een inzicht te krijgen in de verschillen in de uitvoering van de technieken bij de diverse stijlgroepen. Hierbij is hem gebleken dat de basistechnieken van deze stijlen onderling weinig verschillen. Het gezamenlijk deelnemen aan trainingen en wedstrijden geeft dan ook geen enkel probleem.

Bij de uitvoering van de kata (vastgestelde trainingsvormen) komen deze verschillen echter duidelijker naar voren.

Hoewel de vijf basis-kata, welke iedere stijl in haar eisen heeft opgenomen, nog veel overeenkomst vertonen, zijn de overige kata sterk afwijkend.

Bovendien zijn er nog geringe afwijkingen te constateren bij de uitvoering van deze kata door karateka van een zelfde stijlgroep, hetgeen vaak te wijten is aan het feit dat deze karateka hun opleiding genoten bij verschillende Japanse instructeurs. Deze afwijkingen zijn echter zo gering, dat zij te verwaarlozen zijn.

Het is de vaste overtuiging van de auteur dat er een grote behoefte bestaat aan een werk dat een duidelijk inzicht geeft van de technische eisen, zoals deze door de stijlgroepen zijn vastgelegd voor het afleggen van de examens. Hierdoor is de karateka in de gelegenheid ook kennis te nemen van de exameneisen zoals deze gelden voor andere stijlgroepen, hetgeen zijn algemene kennis van karate zal bevorderen.

De auteur hoopt dat dit werk er ook toe moge bijdragen de eenheid van de karateka te bevorderen.

Tot slot mijn oprechte dank aan W. R. Alexander, 1e DAN Karate, voor zijn medewerking en eindeloos geduld bij het poseren voor alle foto's.

Ook mijn dank aan de uitgever, die op zeer verzorgde wijze deze uitgave realiseerde.

Leiden (Holland), 1971

W. Luiten

Introduction

The author has made an effort to identify and distinguish between the various ways in which the techniques are practised in the different style groups.

In comparing the basic techniques of these groups he came to the conclusion that there is virtually little difference between them. The groups can, therefore, easily train and enter for contests together.

The differences are more apparent in the kata (prescribed trainingsforms). Although the great similarity is still manifest in the five basic kata each style has incorporated in its standards, the other kata vary widely. Attention is also drawn to slight differences in performance, even when the kata are executed by karateka of one and the same style group. This is often attributable to their having had different Japanese teachers. But anyhow, the differences are almost negligible.

The author is convinced of the great need for a publication that gives straightforward information about the technical standards the style groups have set for examinations.

It gives the karateka an opportunity to get acquainted with the examination requirements of style groups other than his own and this can only add to his general karate knowledge.

The author hopes the publication will promote unity and harmony among karateka.

Finally I wish to express my sincere thanks to W. R. Alexander, 1st DAN Karate, for his cooperation and infinite patience while all the photographs were taken.

My best thanks also to the publisher to whom we owe such a well got up edition.

Leyden (Netherlands), 1971

W. Luiten

Introduction

L'auteur s'est efforcé d'avoir une idée des différences d'exécution des techniques à appliquer pour ces diverses groupes de formes. Il a constaté que les techniques de base des dites formes montrent peu de différences entre elles.

La participation collective aux entraînements et aux matches ne présente aucun problème par conséquent. Cependant, ces différences sont plus évidentes lors de l'exécution des kata (formes d'entraînement). Bien que les cinq kata de base, que chaque forme a incorporé dans ses exigences, montrent encore beaucoup d'analogie, les autres kata sont très différents.

En outre, on peut encore constater de petites différences dans l'exécution de ces kata par les karateka d'un même groupe de forme, ce qui est souvent dû au fait que ces karateka ont été formés par des instructeurs japonais différents. Cependant, ces différences sont si minimes qu'on peut les négliger.

L'auteur est hautement persuadé de ce qu'il y a un grand besoin d'un travail montrant clairement les exigences techniques telles qu'elles ont été établies par les groupes de forme en vue des examens à passer. Par là l'amateur de karate a l'occasion d'également connaître les exigences d'examen étant en application pour d'autres groupes de forme, ce qui stimulera ses connaissances générales en matière de karate.

L'auteur espère que ce travail contribuera également à encourager l'unité des karateka. Pour conclure, je remercie sincèrement Monsieur W. R. Alexander, premier DAN en Karate, de sa coopération et de la patience infinie montrée lors de la prise des poses pour toutes les photographies.

Je remercie également l'éditeur, qui a réalisé la présente édition d'un façon très soignée.

Leyde (Pays-Bas), 1971

W. Luiten

Vorwort

Der Autor hat sich bemüht, eine Einsicht in die Unterschiede in der Ausführung der Techniken bei verschiedenen Stilgruppen zu erlangen. Dabei hat er festgestellt, dass die Basistechniken dieser Stile unter sich kaum verschieden sind.

Die gemeinsame Beteiligung an Trainings und Wettkämpfen liefert somit kein einziges Problem.

Bei der Ausführung der Kata (festgesetzte Übungsformen) treten diese Unterschiede jedoch deutlicher hervor.

Obgleich die fünf Basis-Kata, die jeder Stil in seine Forderungen aufgenommen hat, noch viel Uebereinstimmung zeigen, weichen die übrigen Kata stark ab.

Ausserdem sind noch geringe Abweichungen bei der Ausführung dieser Kata durch Karateka einer gleichen Stilgruppe feststellbar, was oft dem Umstand zuzuschreiben ist, dass diese Karateka ihre Ausbildung bei verschiedenen japanischen Instrukteuren erhielten. Diese Abweichungen sind jedoch so gering, dass sie vernachlässigbar sind.

Es ist die feste Ueberzeugung des Autors, dass ein grosses Bedürfnis nach einem Werk besteht, das eine klare Einsicht in die technischen Anforderungen vermittelt, wie diese zum Ablegen der Prüfungen von den Stilgruppen festgelegt wurden.

Dadurch hat der Karateka die Gelegenheit, auch die Prüfungsforderungen zur Kenntnis zu nehmen, wie diese für andere Stilgruppen gelten, was seine Allgemeinkenntnisse fördern wird.

Der Autor hofft, dass dieses Werk auch zur Förderung der Einheit der Karateka beitragen möge.

Schliesslich habe ich noch Herrn W. R. Alexander, 1. Dan Karate, aufrichtig zu danken für seine Mitarbeit und endlose Geduld beim Posistehen für alle Fotos.

Auch danke ich meinem Verleger, der diese Ausgabe in gepflegtester Weise betreut hat.

Leiden (Niederlande), 1971

W. Luiten

Ten geleide

In juli 1970 werd de eenheid van de Karate-sport in Nederland gerealiseerd, doordat de bestaande Karate-organisaties hun autonome posities prijs gaven, teneinde gezamenlijk te vormen de Sektie Karate van de Budo Bond Nederland (Voormalig Nederlandse Jiu Jitsu en Judo Bond). Daarmede werden alle karateka, ongeacht welke stijl zij beoefenen, rechtstreeks lid van de B.B.N.

Uiteraard houdt het bestuur van deze sectie rekening met het bestaan van de verschillende stijlgroeperingen. De Nationale exameneisen zijn zodanig samengesteld dat iedere karateka examen kan afleggen volgens de eisen van zijn eigen stijl.

De examens voor de KYU (klassen) worden in principe afgenomen door de eigen leraar, mits deze erkend karate-leraar is van de B.B.N.

Voor het afleggen van een examen voor DAN (zwarte band) benoemd de Nationale Graden Commissie van de S/K B.B.N. per landelijk examen een Examencommissie. In deze commissie hebben examinatoren, afkomstig van alle stijlgroepen, zitting. Hierdoor kan rekening gehouden worden met de bepaalde stijl karate, welke de kandidaat beoefent.

Het belangrijkste onderdeel van de examens bestaat uit het uitvoeren van KATA. Iedere stijl heeft vijf basiskata waarin de basistechnieken en bewegingen zijn opgenomen. Daarnaast bestaan er nog andere kata als trainingsvormen. Een grondige kennis van de kata is noodzakelijk voor iedere karateka.

Juist daarom verheug ik mij op het feit dat thans in Nederland een werk verschijnt waarin deze kata zijn opgenomen van alle stijlen, namelijk de Shôtôkan, de Wadô en de Kyoku-shinkai, welke in de S/K B.B.N. zijn verenigd.

Van harte wil ik dit werk dan ook aanbevelen, als een onmisbaar bezit, voor alle karateka.

B. Buth
S/K Budo Bond Nederland

SHÔTÔKAN KATA

| | | |
|----|------------------------|----|
| 1. | Heian shodan | 11 |
| 2. | Heian nidan | 18 |
| 3. | Heian sandan | 27 |
| 4. | Heian yodan | 35 |
| 5. | Heian godan | 45 |
| 6. | Tekki shodan | 53 |
| 7. | Bassai | 63 |

WADÔKAI KATA

| | | |
|----|------------------------|-----|
| 1. | Pinan shodan | 81 |
| 2. | Pinan nidan | 89 |
| 3. | Pinan sandan | 96 |
| 4. | Pinan yodan | 103 |
| 5. | Pinan godan | 113 |
| 6. | Naifuanshi | 120 |
| 7. | Kushanku | 133 |

KYOKUSHINKAI KATA

| | | |
|----|------------------------|-----|
| 1. | Pinan shodan | 158 |
| 2. | Pinan nidan | 166 |
| 3. | Pinan sandan | 176 |
| 4. | Pinan yodan | 183 |
| 5. | Pinan godan | 192 |
| 6. | Saifa | 200 |

SHÔTÔKAN

De Shôtôkan school werd gesticht door Gichin Funakoshi in Tôkyô.
Grote nadruk wordt bij deze stijl gelegd op de lichaamsbalans.
De stijl kenmerkt zich doordat de technieken worden uitgevoerd met grote krachtige bewegingen in een lage stand.
In Nederland werd deze stijl het eerst onderwezen door de Japanse instructeur Taiji Kase, 6e Dan Karate.

The Shôtôkan school was founded in Tokyo by Gichin Funakoshi.
This style puts great emphasis on physical equilibrium.
Typical of the style is that its techniques are performed with energetic exercises in a low position.
Taiji Kase, Japanese instructor and 6th Dan karate, was the first to introduce this style in the Netherlands.

L'école Shôtôkan a été créée par Gichin Funakoshi à Tokio.
Ce style met avant tout l'accent sur l'équilibre du corps.
Le style est caractérisé par l'exécution de techniques utilisant des mouvements énergiques en position allongée.
Aux Pays-Bas, ce style fut d'abord enseigné par l'instructeur Japonais Taiji Kase, 6ème Dan Karaté.

Die Shôtôkan-Schule wurde von Gichin Funakoshi in Tokio gegründet.
Bei diesem Stil liegt der Nachdruck auf dem Gleichgewicht des Körpers.
Der Stil kennzeichnet sich dadurch, dass die Techniken mit grossen kräftigen Bewegungen in einem niedrigen Stand ausgeführt werden.
In den Niederlanden wurde dieser Stil zuerts von dem japanischen Lehrer Taiji Kase, 6. Dan Karate, unterrichtet.

松
濤
館

Afkortingen

Achter de Japanse benaming van de techniek worden afkortingen gebruikt met de navolgende betekenis:

(...sec) = rustpauze na de uitvoering van de techniek van ... seconden.

(L) = Techniek langzaam uitvoeren.

(O) = Techniek uitvoeren zonder Kime.

Het geven van de Kiai is niet aangegeven, gezien dit niet vast is voorgeschreven. In het algemeen wordt een Kiai gegeven indien een techniek met volle energie en Kime wordt uitgevoerd.

Abbreviations

Behind the Japanese names for the technique abbreviations are used that have the following meanings:

(... sec) = a resting time of ... seconds after execution of the technique

(L) = Technique to be executed slowly

(O) = Technique to be executed without Kime

No instruction is given for the Kiai, since it is not compulsory. Generally, a Kiai is uttered when a technique is executed with utmost energy and Kime.

Abréviations

Après avoir utilisé la terminologie japonaise de la technique, nous employons des abréviations qui ont la signification suivante:

(... sec) = temps de repos après l'exécution de la technique pendant ... secondes.

(L) = Exécuter la technique lentement

(O) = Exécuter la technique sans Kime (kimono)

Les indications sur le KIAI ne sont pas données, vu que ceci n'est pas fermement prescrit. En général un Kiai est donné si une technique est exécutée avec beaucoup d'énergie et avec le Kime

Abkürzungen

Hinter der japanischen Bezeichnung der Technik werden Abkürzungen mit folgender Bedeutung verwendet:

(... sec) = Ruhepause von ... Sekunden nach der Ausführung der Technik.

(L) = Technik langsam ausführen.

(O) = Technik ohne Kime ausführen.

Es ist nicht angegeben, den Kiai zu geben, da dies nicht fest vorgeschrieben ist. Im allgemeinen wird ein Kiai gegeben, wenn eine Technik mit voller Energie und Kime ausgeführt wird.

Shôtôkan

Heian shodan





2 yoi



3 gedan barai



4 oi zuki (1 sec)



5 gedan barai



6 tetsui chûdan



7 oi zuki (1 sec)



8 gedan barai



9 jôdan shutô uke



10 age uke



11 age uke



12 age uke (2 sec)



13 gedan barai



14 oi zuki



15 gedan barai



16 oi zuki



17 gedan barai



18 oi zuki



19 oi zuki



20 oi zuki (2 sec)



21 shutô uke



22 shutô uke



23 shutô uke



24 shutô uke (2 sec)



25 yame

Shôtôkan

Heian nidan





2 yoi



3 haishu uchi uke



4 nagashi uke+tettsui



5 tettsumi (1 sec)



6 haishu uchi uke



7 nagashi uke+tetsui



8 tetsui (1 sec)



9a (0)



9b yoko geri keage+uraken



10 shutô uke



11 shutô uke



12 shutô uke



13 te osae uke+nukite (2 sec)



14 shutô uke



15 shutô uke (1 sec)



16 shutô uke



17 shutô uke (1 sec)



18a gedan uchi harai uke



18b gyaku uchi uke



19 mae geri



20 gyaku zuki



21 gyaku uchi uke



22 mae geri



23 gyaku zuki



24 morote uke (1 sec)



25 gedan barai



26 jôdan shutô uke



27 age uke



28 gedan barai



29 jōdan shutō uke



30 age uke (2 sec)



31 yame

Shôtôkan

Heian sandan



1 musubi dachi



2 yōi



3 uchi uke



4 uchi uke+gedan barai



5 uchi uke+gedan barai



6 uchi uke



7 uchi uke+gedan barai



8 uchi uke+gedan barai



9 morote uke



10 te osae uke + nukite



11a mawashi



11b tetsui chûdan



12 oi zuki (2 sec)



13 kamae (L+2 sec)



14a fumikomi (O)



14b hiji uke



15 tate uraken



16a fumikomi (O)



16b hiji uke



17 tate uraken



18a fumikomi (O)



18b hiji uke



19 tate uraken



20 tate shutō uke (L)



21 oi zuki



22 ushiro enpi



23 ushiro enpi (2 sec)



24 yame

Shôtôkan

Heian yodan





2 yoi



3 kamae (O)



4 haishu uke (L)



5 kamae (O)



6 haishu uke (L)



7 gedan jōji uke



8 morote uke



9 kamae (O)



10 yoko geri keage+uraken



11 mae enpi uchi



12 kamae (O)



13 yoko geri keage+uraken



14 mae enpi uchi



15 shutô gedan barai



16 shutô uchi



17 mae geri



18a osae uke



18b tate uraken (2 sec)



19a



19b kakiwake uke (L)



20 mae geri



21 oi zuki



22 gyaku zuki



23a



23b kakiwake uke (L)



24 mae geri



25 oi zuki



26 gyaku zuki



27 morote uke



28 morote uke



29 morote uke



30a tsukami



30b hiza uchi



31 shutô uke (1 sec)



32 shutô uke (2 sec)



33 yame

Shôtôkan

Heian godan



1 musubi dachi



2 yoi



3 uchi uke



4 choku zuki



5 kamae (L+1 sec)



6 uchi uke



7 choku zuki



8 kamae (L+1 sec)



9 morote uke



10 gedan jûji uke



11 jōdan jûji uke



12a osae uke (O)



12b oi zuki (2 sec)



13a fumikomi (O)



13b gedan barai



14 haishu uke (O)



15 mikazuki geri



16 mae enpi uchi



17 morote uke



18 ushiro morote age zuki



19a tobikomi



19b gedan jōji uke



20 morote uke



21 jōdan nagashi uke+gedan nukite



22 haiwan nagashi uke+gedan barai



23 kamae (L)



24a (O)



24b jōdan nagashi uke+gedan nukite



25 haiwan nagashi uke+gedan barai



26 yame

Shôtôkan

Tekki shôdan



1 yoi (2 sec)



2 fumikomi



3a fumikomi



3b haishu uke



4 enpi uchi



5 kamae (O)



6 gedan barai



7 kagi zuki



8a (O)



8b fumikomi (O)



8c uchi uke



9a (O)



9b chûdan uke+jôdan nagashi uke



10 uraken (ura zuki)



11 nami gaeshi



12 chūdan morote uke



13 nami gaeshi



14 chūdan morote uke



15 kamae (O)



16 morote zuki



17 haishu uke (L)



18 enpi uchi



19 kamae(O)



20 gedan barai



21 kagi zuki



22a (O)



22b fumikomi (O)



22c uchi uke



23a (O)



23b chûdan uke+jôdan nagashi uke



24 uraken (ura zuki)



25 nami gaeshi



26 morote uke



27 nami gaeshi



28 morote uke



29 kamae (O)



30 morote zuki



31 yame

Shôtôkan

Bassai



1 musubi dachi



2 yoi



3a fumikomi (0)



3b sokumen awase uke (2 sec)



4 uchi uke (1 sec)



5 uchi uke



6 soto uke (1 sec)



7 uchi uke



8 sukui uke (O)



9a (O)



9b soto uke



10 uchi uke (1 sec)



11 kamae (0+1 sec)



12 tate shutō uke (0)



13 choku zuki



14 uchi uke



15 choku zuki



16 uchi uke



17a (O)



17b shutô uke



18 shutô uke



19 shutô uke



20 shutô uke



21a (O)



21b tsukami uke



22 yoko geri kekomi



23 shutô uke



24 shutô uke



25a (L)



25b kakiwake uke



26a fumikomi (O)



26b hasami uchi



27 choku zuki



28 gedan shutô uke



29 jôdan nagashi uke+gedan nukite



30 kamae (L+O)



31a fumikomi (O)



31b gedan barai (1 sec)



32 haishu uke (L)



33 mikazuki geri



34 enpi



35 gedan barai



36 gedan barai



37 gedan barai



38 kamae (O) (zenkutsu dachi)



39 yama zuki



40 kamae (O)



41a fumikomi (ashi gake)



41b yama zuki



42 kamae (O)



43 (fumikomi+) yama zuki



44a (O)



44b gedan kake uke



45 gedan kake uke



46a (O)



46b shutô uke (2 sec)



47 shutō uke



48a (O)



48b shutō uke



49 yame

WADÔKAI

De Wadô-school werd in 1935 opgericht door Hironori Ôtsuka (oud-leerling van Funakoshi).

Bij deze stijl ligt het accent meer op snelheid, wendbaarheid en het ontwijken van de aanval. Wadô betekent: „weg van de vrede”.

In Nederland werd deze stijl het eerst onderwezen door T. Kôno, 6e Dan Karate. Later werd deze Japanse instructeur hierbij geassisteerd door de Japanse instructeurs H. Fujii, 5e Dan; Ishikawa, 3e Dan en Muromatsu, 3e Dan;

The Wadô-School was founded by Hironori Ôtsuka (former pupil of Funakoshi) in 1935.

With this style the emphasis is more on speed, agility and evasion of an attack.

Wadô means: 'road to peace'.

In Holland T. Kôno, 6th Dan Karate, was the first to introduce this style. Later on he was assisted by three other Japanese instructors: H. Fujii, 5th Dan; Ishikawa, 3rd Dan and Muromatsu, 3rd Dan.

L'école Wadô a été créée en 1935 par Hironori Ôtsuka (ancien élève de Funakoshi). Ce style met d'avantage l'accent sur le réflexe, la souplesse et l'agilité pour esquiver les attaques.

Wadô signifie: „chemin de la paix”.

Aux Pays-Bas, ce style fut enseigné tout d'abord par T. Kôno, 6ème Dan Karaté. Ensuite cet instructeur japonais fut assisté par les instructeurs H. Fujii, 5ème Dan; Ishikawa, 3ème Dan et Muromatsu, 3ème Dan.

Die Wadô-Schule wurde 1935 von Hironori Ôtsuka, einem ehemaligen Schüler von Funakoshi, gegründet. Bei diesem Stil liegt der Nachdruck mehr auf Schnelligkeit, Wendigkeit und dem Ausweichen des Angriffs.

Wadô bedeutet 'Weg des Friedens'.

In den Niederlanden wurde dieser Stil zuerst von T. Kôno, 6. Dan Karate, unterrichtet. Später erhielt dieser japanische Lehrer dabei Assistenz von den japanischen Lehrern H. Fujii, 5. Dan, Ishikawa, 3. Dan und Muromatsu, 3. Dan.



Wadôkai



1 musubi dachi

Pinan shôdan



2 yoi



3 soto uke



4 tettsui chūdan



5 tettsui jōdan (2 sec)



6 soto uke



7 tettsui chûdan



8 tettsui jôdan (2 sec)



9a (0)



9b yoko geri+ganmen soto uke

MAE



10 shutô uke (1 sec)



11 shutô uke (1 sec)



12 shutô uke (1 sec)



13 nukite (2 sec)



14 shutō uke (1 sec)



15 shutō uke (2 sec)



16 shutō uke (1 sec)



17 shutō uke (2 sec)



18 gyaku soto uke



19 mae geri



20 gyaku zuki (1 sec)



21 gyaku soto uke



22 mae geri



23 gyaku zuki (1 sec)



24 morote uke (2 sec)



25 gedan barai (1 sec)



26 jōdan uke (2 sec)



27 gedan barai (1 sec)



28 jōdan uke (2 sec)



29 yame

Wadôkai

Pinan nidan



1 musubi dachi



2 yoi



3a (O)



3b tetsui chûdan



4 junzuki (2 sec)



5 gedan barai



6 tetsui chûdan



7 junzuki (2 sec)



8 gedan barai (1 sec)



9 jōdan uke (1 sec)



10 jōdan uke (1 sec)



11 jōdan uke (2 sec)



12 gedan barai



13 junzuki (2 sec)



14 gedan barai



15 junzuki (2 sec)



16 gedan barai (1 sec)



17 junzuki (1 sec)



18 junzuki (1 sec)



19 junzuki (2 sec)



20a (0)



20b yoko nukite (1 sec)



21 yoko nukite (2 sec)



22a (0)



22b yoko nukite (1 sec)



23 yoko nukite (2 sec)



24 yame

Wadôkai

Pinan sandan



1 musubi dachi



2 yōi



3 soto uke (1 sec)



4 soto uke+gedan barai



5 soto uke+gedan barai (2 sec)



6 soto uke (1 sec)



7 soto uke+gedan barai



8 soto uke+gedan barai (2 sec)



9 soto uke (1 sec)



10 nukite (1 sec)



11 mawashi



12 tettsui chûdan



13 junzuki



14 kamae (O+L)



15 hiji uke



16 tetsui chûdan (1 sec)



17 hiji uke



18 tettsui chûdan (1 sec)



19 hiji uke



20 tettsui chûdan (1 sec)



21 junzuki (2 sec)



22a



22b ushiro enpi (1 sec)



23 ushiro enpi (2 sec)



24 yame

Wadôkai

Pinan yodan



1 musubi dachi



2 yoi



3 haishu uke (2 sec)



4a (O)



4b haishu uke (2 sec)



5 gedan jûji uke (1 sec)



6 morote uke (1 sec)



7 kamae (O+L)



8 gedan barai+yoko geri



9 enpi (2 sec)



10 kamae (O+L)



11 gedan barai+yoko geri



12 enpi (2 sec)



13 teisho osae uke



14 mae geri



15a otoshi uke



15b tate uraken (2 sec)



16 soto uke



17 mae geri



18 jun zuki



19 gyaku zuki (2 sec)



20 soto uke



21 mae geri



22 jun zuki



23 gyaku zuki (2 sec)



24a



24b otoshi uraken+soto uke (1 sec)



25 otoshi uraken+soto uke (1 sec)



26 otoshi uraken+soto uke (1 sec)



27 soto uke (1 sec)



28 hittsui geri (1 sec)



29a (O)



29b teisho osae uke+tekubi kake uke (2 sec)



30a (0)



30b teisho osae uke+tekubi kake uke (2 sec)



31 yame

Wadôkai

Pinan godan



1 musubi dachi



2 yôï



3 soto uke



4 gyaku zuki (2 sec)



5 kamae (O+L)



6 soto uke



7 gyaku zuki (2 sec)



8 kamae (O+L)



9 morote uke (1 sec)



10 gedan jūji uke (1 sec)



11a (O)



11b jōdan jūji uke (1 sec)



12 morote kaishō otoshi uke (1 sec)



13 junzuki (1 sec)



14 junzuki (2 sec)



15 gedan barai (1 sec)



16 gedan barai (1 sec)



17 enpi (1 sec)



18 morote uke



19 ganmen age zuki (1 sec)



20a tobikomi



20b gedan jûji uke (1 sec)



21 morote uke (2 sec)



22 gedan barai+nagashi uke (L)



23a (L)



23b gedan barai+nagashi uke



24 yame

Wadôkai

Naifuanshi



1 musubi dachi



2 yôï



3a kankû (O+L)



3b



3c (L)



3d



4 kamae (1 sec+L)



5 kamae (2 sec+L)



6a



6b tate shutô uke



7 enpi



8 kamae



9 gedan barai



10 choku zuki



11 kamae (1 sec)



12a



12b soto uke



13 kensei zuki



14 gedan barai



15 ganmen age zuki



16 morote uke (2 sec)



17 kamae



18 nami gaeshi



19 morote uke



20 kamae



21 nami gaeshi



22 kamae (1 sec)



23 kamae (O+L)



24 tetsui



25 hikite (L)



26 enpi



27 kamae (1 sec)



28 gedan barai



29 choku zuki



30 kamae (1 sec)



31a



31b soto uke



32 kensei zuki



33 gedan barai



34 ganmen age zuki



35 morote uke (2 sec)



36 kamae



37 nami gaeshi



38 morote uke (2 sec)



39 kamae



40 nami gaeshi



41 kamae (1 sec)



42 kamae (O+L)



43 tetsui (2 sec)



44 yame

Wadôkai

Kushanku



1 musubi dachi



2 yôï



3 kankū (O+L)



4a (L)



4b kamae (L)



5 haishu uke (1 sec)



6 haishu uke (1 sec)



7 kamae (O+L)



8 gedan barai



9 choku zuki (1 sec)



10 soto uke (1 sec)



11 choku zuki (1 sec)



12 soto uke (1 sec)



13a (0)



13b ganmen soto uke+yoko geri



14 shutô uke (1 sec)



15 shutô uke (1 sec)



16 shutô uke (1 sec)



17 nukite (2 sec)



18a (O)



18b teisho osae uke



19a yoko geri



19b



20 gedan barai (1 sec)



21 tettsui



22 gedan barai (1 sec)



23 teisho osae uke



24 yoko geri



25 gedan barai (1 sec)



26 tetsui



27 gedan barai (1 sec)



28 kamae (O+L)



29 gedan barai+yoko geri



30 enpi



31 kamae (O+L)



32 gedan barai+yoko geri



33 enpi (2 sec)



34a (O)



34b shutô uke (1 sec)



35 shutô uke (2 sec)



36 shutô uke (1 sec)



37 shutô uke (2 sec)



38 teisho osae uke



39 mae geri



40 tate uraken (2 sec)



41a (O)



41b soto uke



42 gyaku zuki



43 karasu kuchi ippon ken (1 sec)



44a mawashi



44b



44c kensei zuki geri



44d sage (1 sec)



45a (O)



45b shutô uke



46 shutô uke (1 sec)



47a (O)



47b soto uke



48 gyaku zuki (1 sec)



49a (O)



49b soto uke



50 gyaku zuki



51 choku zuki (1 sec)



52a (O)



52b ganmen soto uke+yoko geri



53 shutô uke (1 sec)



54a tsuki otoshi (osae uke)



54b nukite (1 sec)



55a (L+O)



55b mawashi (L+O)



55c tetsui



56a suriashi (O)



56b tate uraken



57a (O)



57b enpi (1 sec)



58 gedan barai (1 sec)



59 kari otoshi uke



60 kari otoshi uke (1 sec)



61 jōdan jūji uke (1 sec)



62a



62b morote otoshi uke



63 nidan geri jōdan



64 tate uraken (2 sec)



65a mawashi (O)



65b tetsui



65c tetsui



65d nage (2 sec)



66 yame

極真會

KYOKUSHINKAI



De Kyokushinkai in Tōkyō wordt geleid door Masutatsu Oyama.

De nadruk wordt bij deze stijl gelegd op het vormen van een eenheid van de uiterlijke en innerlijke kracht.

Daarom wordt bij deze stijl, meer dan bij andere scholen, aandacht besteed aan ademhalingsoefeningen en meditatie.

De Nederlandse karateleraar Jon Bluming, 6e Dan karate, introduceerde deze stijl in Nederland, nadat hij jarenlang had getraind in de school van Masutatsu Oyama in Japan.

The Kyokushinkai School is run by Masutatsu Oyama.

The Kyokushinkai style is characterized by unity in outer and inner strength. This is the reason why in teaching this style, more than the other styles do, the emphasis is put on breathing exercises and meditation.

The Dutch Karate instructor Jon Bluming, 6th Dan Karate, introduced this style in Holland after many years of training at Masutatsu Oyama's academy in Japan.

Le Kyokushinkai a été dirigé à Tokio par Masutatsu Oyama.

Ce style met l'accent sur la formation d'une unité de la force extérieure et de la force intérieure. Ceci explique la raison pour laquelle, plus que dans d'autres écoles, ce style exige que l'on porte son attention sur les exercices de respiration et de méditation. (concentration)

Le professeur Hollandais de karaté, Jon Bluming, 6ème Dan Karaté, a introduit ces style aux Pays-Bas après avoir été lui-même longuement entraîné à l'école de Masutatsu Oyama au Japon.

Der Kyokushinkai in Tokio wird von Masutatsu Oyama geleitet.

Bei diesem Stil liegt der Nachdruck darauf, dass zwischen äusserer und innerer Kraft eine Einheit entsteht. Deshalb spielen Atmungsübungen und Meditation bei diesem Stil mehr als bei anderen Schulen eine Rolle.

Der niederländische Karatelehrer Jon Bluming, 6. Dan Karate, führte diesen Stil in den Niederlanden ein, nachdem er jahrelang in der Schule von Masutatsu Oyama in Japan trainiert hatte.

Kyokushinkai

Pinan shôdan



1 musubi dachi



2 yoi



3 gedan barai



4 oi zuki (1 sec)



5 gedan barai



6 neko ashi dachi



7 oi zuki (1 sec)



8 gedan barai



9 jōdan uke



10 jōdan uke



11 jōdan uke (2 sec)



12 gedan barai



13 oi zuki



14 gedan barai



15 oi zuki



16 gedan barai



17 oi zuki



18 oi zuki



19 oi zuki (2 sec)



20



21 neko ashi dachi



22 neko ashi dachi



23



24 neko ashi dachi



25 neko ashi dachi



26 yame



Kyokushinkai

Pinan nidan



1 musubi dachi



2 yoi



3 uchi uke+jōdan uke



4 tettsui



5 shiko dachi



6 uchi uke+jōdan uke



7 tetsui



8 tetsui (2 sec)



9a (O)



9b uraken+sokutô



10 shutô uke



11 shutô uke



12 shutô uke



13 nukite (2 sec)



14 shutô uke



15 shutô uke (1 sec)



16 shutô uke



17 shutô uke (1 sec)



18 gyaku uchi uke



19 mae geri



20 gyaku zuki



21 gyaku uchi uke



22 mae geri



23 gyaku zuki



24 morote uke (1 sec)



25 gedan barai



26



27 jōdan nukite



28 jōdan uke



29 gedan barai



30



31 jōdan nukite



32 jōdan uke (2 sec)



33 yame

Kyokushinkai

Pinan sandan



1 musubi dachi



2 yoi



3 uchi uke



4 uchi uke+gedan barai



5 uchi uke+gedan barai



6 uchi uke



7 uchi uke + gedan barai



8 uchi uke+gedan barai



9 morote uke



10 nukite



11a mawashi



11b tettsui chûdan



12 oi zuki (2 sec)



13 kamae (L+2 sec)



14 maegeri



15 kata uke



16 tate uraken



17 mae geri



18 kata uke



19 tate uraken



20 mae geri



21 kata uke



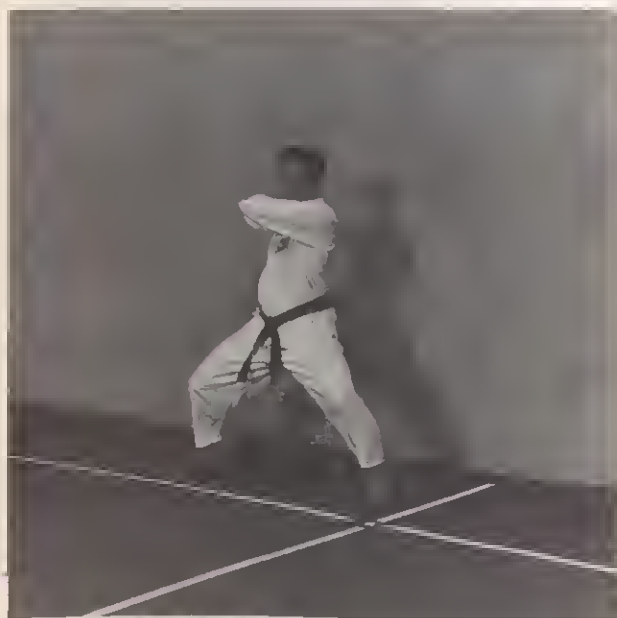
22 tate uraken (L)



23 oi zuki



24 ushiro hiji uchi



25 ushiro hiji uchi (2 sec)



26 yame

Kyokushinkai

Pinan yodan





2 yoi



3 haishu uke



4 haishu uke



5 gedan jûji uke



6 morote uke



7 kamae (O)



8 sokutô+uraken



9 mae enpi uchi



10 kamae (O)



11 sokutô+uraken



12 hiji uchi



13 shutô uchi



14 mae geri



15 tate uraken (2 sec)



16



17 kachiwake uke (L)



18 mae geri



19 oi zuki



20 gyaku zuki



21



22 kakiwake uke (L)



23 mae geri



24 oi zuki



25 gyaku zuki



26 morote uke



27 morote uke



28 morote uke



29 tsukami



30 hiza geri



31 shutô uke (1 sec)



32 shutô uke (2 sec)



33 yame

Kyokushinkai

Pinan godan



1 musubi-dachi



2 yoi



3 uchi uke



4 gyaku zuki



5 kamae (L+1 sec)



6 uchi uke



7 gyaku zuki



8 kamae (L+1 sec)



9 morote uke



10 gedan jûji uke



11 jôdan jûji uke



12a kamae (O)



12b oi zuki



12c oi zuki (2 sec)



13 gedan barai



14 haishu uke (O)



15 mikazuki geri



16 hiji uchi



17 morote uke



18 ushiro morote age zuki



19a tobikomi



19b gedan jûji uke



20 morote uke



21 gedan hiza uchi



22 kamae



23a (O)



23b gedan hiza uchi



24 kamae



25 yame

Kyokushinkai

Saifa



1 musubi dachi



2 soto hachiji dachi



3 hachiji dachi kamae



4 hiji uchi



5 uraken



6 hachiji dachi kamae



7 hiji uchi



8 uraken



9 hachiji dachi kamae



10 hiji uchi



11 uraken



12 (O)



13 yoko uke+gedan barai



14 mae geri



15 yoko uke+gedan barai



16 mae geri



17 zenkutsu dachi kamae



18 morote jōdan zuki



19



20



21 tettsui



22 zenkutsu dachi kamae



23 morote jōdan zuki



24



25 tettsui



26 de ashi barai



27 tettsui (sanchin dachi)



28 gedan zuki (sanchin dachi)



29 de ashi barai



30 tettsui (sanchin dachi)



31 gedan zuki (sanchin dachi)



32 gyaku zuki (sanchin dachi)



33



34



35 mawashi uke



36 yame





ISBN 90 6061 042 3

N.V. UITGEVERIJ MEANDER / LEIDEN